

Tipps zur Mundhygiene

Eine gute Mundhygiene ist oberste Priorität für gesunde und schöne Zähne!

Ganz wichtig ist, dass Sie sich ein *System zurechtlegen*. Das heißt, Sie beginnen und enden immer beim selben Zahn. Z. B. Sie beginnen immer mit dem letzten Zahn im rechten Oberkiefer, putzen den Zahnbogen entlang bis zum letzten Zahn im linken Oberkiefer – dann wechseln Sie zum letzten Zahn im linken Unterkiefer und putzen wieder den Zahnbogen entlang bis zum letzten Zahn im rechten Unterkiefer. Diese Systematik wird bei den Kau-, Innen- und Außenflächen verwendet.

Die Bürste wird an den Innen- und Außenflächen schräg mit wenig Druck angesetzt und mit vibrierenden Bewegungen von ROT nach WEISS, vom Zahnfleisch zum Zahn geführt.

Die Rückfläche der letzten Zähne nicht vergessen!

Eine zusätzliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen rundet die tägliche Mundhygiene ab.

Für Patienten mit festsitzenden prothetischen oder kieferorthopädischen Versorgungungen gehören diese Utensilien unbedingt zur täglichen Zahnpflege. Wir zeigen Ihnen die Anwendungstechnik gerne!

Nach einer Mahlzeit mindestens 30–45 Minuten mit dem Zähneputzen warten!

Verwenden Sie eine Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf und weichen Borsten.

Die Zahnpaste sollten Sie nach Ihren individuellen Bedürfnissen auswählen.

Mit Mundspülungen und Zahnpflegekaugummis können Sie auch unterwegs auf Ihre Mundgesundheit achten.

Tipps zur Mundhygiene bei Kindern

Grundsätzlich gilt für unsere kleinen Patienten dasselbe wie für die großen.

Gewöhnen Sie schon Ihr Baby an die Zahnbürste.

Sobald der erste Zahn da ist mit dem Zähneputzen beginnen.

Immer Kinderzahnpasta verwenden.

Die Kinder auch immer selber putzen lassen. ABER wirklich **putzen müssen die Eltern** bis die Kinder ca. 11 Jahre alt sind.

Je älter die Kinder werden, desto besser wird das Putzen funktionieren und umso weniger Arbeit bleibt für die Eltern.